

---

## Ess-Kult-Tour

### Rezept: kicherndes Schokomousse (2 Personen)



#### Zutaten

120 g Schokolade (dunkle ab 60% oder Vollmilch)  
400g Kichererbsen (nur die Flüssigkeit davon)  
1 Päckchen Sahnesteif

vegetarisch

#### Arbeitsgeräte

Topf  
Mixer mit Schaumschlägern  
Glasgefäß  
Sieb  
kleine Schüssel

#### Zubereitung

1. Wasser in einem Topf auf mittlerer Temperatur erhitzen
2. Schokolade grob hacken
3. Gehackte Schokolade in ein Glasgefäß geben und in das Wasser setzen (Wasserbad)
4. Wenn die Schokolade geschmolzen ist, wird das Glasgefäß aus dem Wasserbad gehoben und soll erst einmal etwas abkühlen
5. In der Zwischenzeit ein Abtropfsieb in eine Schüssel stellen und darin die Flüssigkeit von 400 g Kichererbsen abgießen

6. Die Kichererbsen-Flüssigkeit mit dem Mixer kräftig für einige Minuten aufschlagen, bis die Konsistenz von „Eischnee“ erreicht ist
7. Für die Standfestigkeit Sahnesteif unterschlagen
8. Wenn die Schokolade abgekühlt ist, kann sie vorsichtig unter den Eischnee gehoben werden (ist die Schokolade noch zu heiß, zerfällt der Eischnee wieder)
9. Das Schokoladenmousse auf Dessertgläser verteilen und für 1 Stunde im Kühlschrank fest werden lassen
10. Eventuell mit Früchten und Puderzucker verzieren.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter [www.freizeitfit4kids.de](http://www.freizeitfit4kids.de)

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rüchfragen, schreibt uns an [kontakt@freizeitfit4kids.de](mailto:kontakt@freizeitfit4kids.de)